

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-193** din data: **26.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Viorica	56 ani	F	1.65 m	56 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	60 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Rosii	50 g	
		Macrou afumat	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-193** din data: **26.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Viorica	56 ani	F	1.65 m	56 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	200 g	
		Merisoare deshidratate	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	48 g	
Marti	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Somn	150 g	
		Mujdei	10 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Conopida	200 g	
		Somn	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-193** din data: **26.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Viorica	56 ani	F	1.65 m	56 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	60 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Miercuri	Gustare I	Pere proaspete cu coaja	300 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de porc/vita	100 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-193** din data: **26.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Viorica	56 ani	F	1.65 m	56 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	48 g	
Joi	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Branza telemea vaca	70 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-193** din data: **26.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Viorica	56 ani	F	1.65 m	56 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	35 g	
		Ridichi	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Pere proaspete cu coaja	150 g	
Vineri	Pranz	Cartofi natur	200 g	
		Unt	10 g	
		Crap romanesc	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	OU fiert	50 g	
		Urda	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-193** din data: **26.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Viorica	56 ani	F	1.65 m	56 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Bruschete paine integrala	90 g	
		Sos pesto de busuioc	30 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Sambata	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Unt	15 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-193** din data: **26.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Viorica	56 ani	F	1.65 m	56 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Masline negre	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	40 g	
Duminica	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Branza Brie	30 g	
		Rosii	100 g	